

# Je souffre de fibromyalgie

**Le site du Docteur Djamila DELAMBRE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/djamila-delambre](http://www.docvadis.fr/djamila-delambre)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**La fibromyalgie est une affection encore mal connue. Elle concernerait pourtant 2 à 5 % de la population, dont une large majorité de femmes.**

## **La fibromyalgie, est-ce une vraie maladie ?**

Il y a encore peu de temps, la fibromyalgie était considérée comme un trouble d'origine psychologique, une « maladie imaginaire ». Elle est désormais reconnue comme une maladie à part entière.

## **Comment se traduit cette maladie ?**

70 à 90 % des personnes souffrant de fibromyalgie sont des femmes. Le symptôme le plus fréquent est une très grande fatigue qui s'associe à des douleurs, des sensations de brûlure ou encore une sensibilité excessive des muscles et des tendons le long de la colonne vertébrale et des membres. Dans la plupart des cas, elle entraîne une absence de réelle récupération après une bonne nuit de sommeil. Parfois encore, cette maladie est à l'origine de maux de tête (migraine). Les femmes souffrant de fibromyalgie se plaignent aussi plus fréquemment de douleurs au moment des règles ou de problèmes intestinaux (colopathie).

## **Quelle est la cause de cette maladie ?**

Cette maladie n'a pas de cause bien identifiée. Le seuil de perception de la douleur chez les personnes souffrant de fibromyalgie serait plus faible que chez ceux qui n'en souffrent pas.

## **La fibromyalgie est-elle une maladie psychosomatique ?**

La fibromyalgie n'est pas une maladie psychiatrique, et notamment une dépression. Par contre, des facteurs psychologiques sont fréquemment présents.

## **Quels sont les signes ?**

Le diagnostic de cette maladie n'est pas simple : il peut vous sembler long et fastidieux. Il est, en effet, nécessaire de procéder à de multiples examens, afin d'éliminer toutes les autres pathologies pouvant provoquer le même type de symptômes.

En pratique, le diagnostic peut être posé devant des douleurs depuis au moins 3 mois, ainsi qu'une douleur à la palpation sur au moins 11 des 18 points représentés sur ce schéma.

## **Certaines situations semblent aggraver ma maladie.**

Les symptômes de cette affection peuvent, en effet, être accentués dans certaines circonstances. C'est le cas des ambiances bruyantes, de la musique trop forte, du stress, d'un repas trop léger, de la prise de tranquillisants, d'un sommeil insuffisant ou au contraire trop long. Un effort physique important peut aussi être en cause.

## **Comment traiter ?**

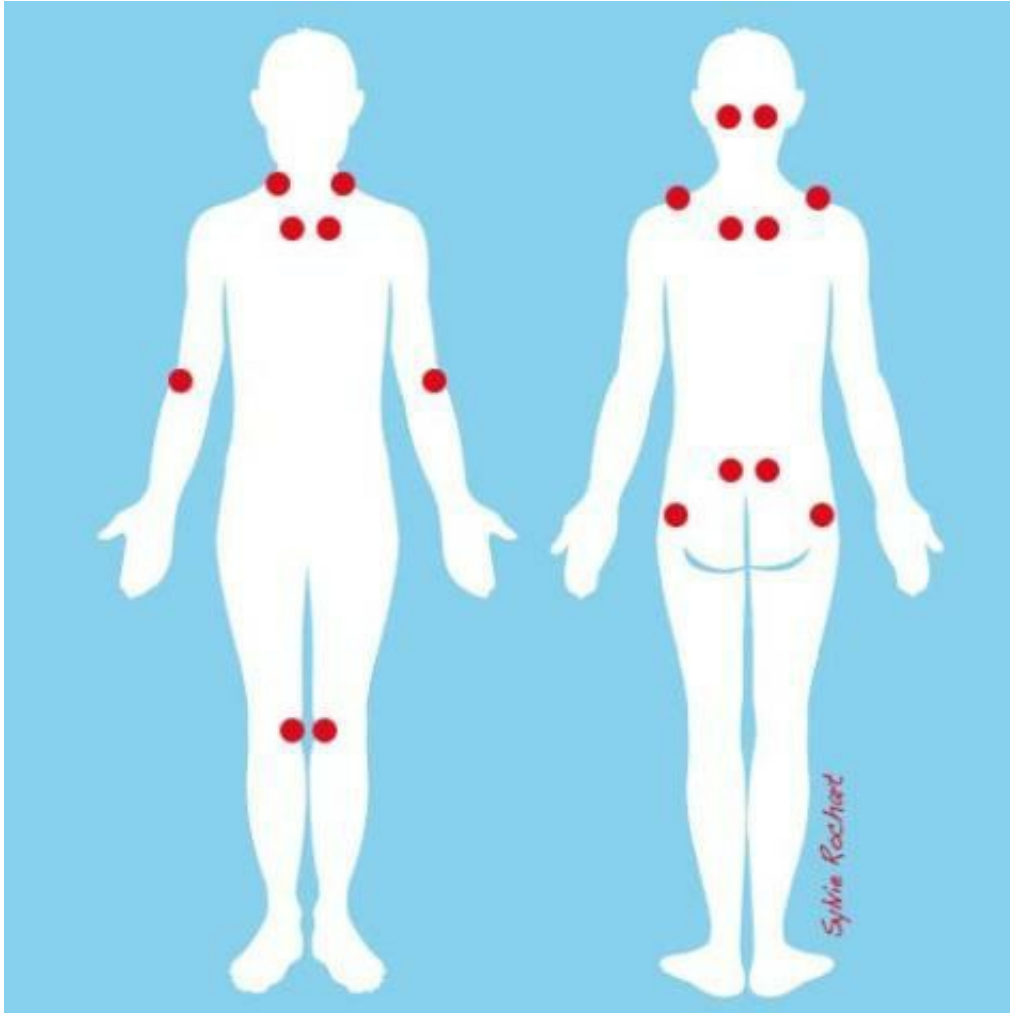
En général, le traitement repose sur le maintien des activités, les programmes d'exercices et les techniques de relaxation. Les médicaments en appoint peuvent aider à soulager la douleur (les antidépresseurs sont volontiers proposés en raison de leur action antidouleur au niveau du cerveau).

L'hypnose, pratiquée par un professionnel de santé formé à cette pratique, agit sur les facteurs psychologiques et permet d'apprendre à oublier les douleurs pour améliorer son confort de vie. Elle permet un détachement émotionnel de la douleur (dissociation sensitivo-émotionnelle). Cette mise à distance des émotions plus difficiles à vivre facilite le maintien ou la reprise d'une activité. L'hypnose agit alors sur le plan antalgique et motivationnel. Elle permet ainsi d'atténuer le syndrome anxio-dépressif réactionnel. Le thérapeute apprendra au patient à pratiquer l'auto-hypnose.

La plupart des patients justifient un accompagnement ou une prise en charge psychologique.

Localisation des points douloureux de la fibromyalgie

La fibromyalgie est une maladie aujourd'hui reconnue, dont la prise en charge repose à la fois sur des médicaments et des mesures non médicamenteuses. La recherche est actuellement très active pour préciser les causes de cette maladie.



*Localisation des points douloureux de la fibromyalgie*